

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-01 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 948 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-01 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 825,5 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,2 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-02 niedziela	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	
	Placeczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Placeczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Placeczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka collestaw b/c 70 g (JAJ) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 087,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 243,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-02 niedziela	Piaseczno Wajrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 761,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Poledwica sopočka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 808,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-03 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 318,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-03 poniedziałek	Placeczno Wętrob.-Trzustk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki b/tłuszczu 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Placeczno Wrzodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki b/tłuszczu 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Placeczno L Bezmielczna Dzieci	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Placeczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-03 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	
2025-03-04 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, SO2, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Stripy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Stripy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-04 wtorek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9	
	Piaseczno Wątrób.-Trzusk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 830,7 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-04 wtorek	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
2025-03-05 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus buraczkowy 50 g Ser biały 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Dżem 20 g	Mus jabłkowo-brzoskwi niowy 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 781,2 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,5 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-05 środa	Piaseczno Cukrzykowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Hummus buraczkowy 50 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Ser biały 50 g (MLE)	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 244,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
	Piaseczno Wątrob.-Tuzuszk.	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Wrzodowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 170 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-brzoskwi niowy 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 761,4 Białko ogółem [g] 49,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Pasta warzywna z dynią 50 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 849,7 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-05 środa	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-06 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 70 g (MLE) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 70 g (MLE) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 380 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-06 czwartek

Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek 30 g	Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami b/c 70 g (MLE) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 057,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,6
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 916,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-06 czwartek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szyunka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szyunka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-03-07 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kisiel z jabłkiem 150 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Podstawowa		Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-07 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 123 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
Piaseczno Wątrobowo-Tłuszcz.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 041,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
Piaseczno Wizodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 041,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-07 piątek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 021,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-08 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 650,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-08 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasztet 60 g (GLU, JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańfior 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 544 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Kalańfior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańfior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańfior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańfior 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 167,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-08 sobota	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-03-09 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-09 niedziela	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 917,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-09 niedziela	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-10 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 369,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Podstawowa		Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-10 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kasza pęczak 170 g (GLU) Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g (GLU) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 307,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 122,6 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 028,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-10 poniedziałek	Placeczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Placeczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,6 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Placeczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- GLU* - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- JAJ* - Jaja i produkty pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- OWŁ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- SEL* - Seler i produkty pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- RYB* - Ryby i produkty pochodne,
- SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,
- MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,
- SOJ* - Soja i produkty pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,